

RESUMO DA AULA 08/15

Mensagem Central: Não importa o que fizeram com você, mas o que fizeram com o que fizeram com você.

Isso não é um desafio, não se sinta desafiada, isso é um processo de transformação.

Dia e hora: DIA 07/12 À 21/12
ÀS 7:00H DA MANHÃ

Separadas em 3 Pilares essenciais para escrevermos uma nova história e adquirimos uma mentalidade vencedora.

- 1- Você - serão 6 lives
- 2- Relacionamentos - Serão 4 lives
- 3- Desenvolvendo uma Mentalidade Produtiva - 4 lives
- 4 - Vamos usar a #somosimparaveis

No canal do TELEGRAM, WHATSAPP e EMAIL vou colocar o RESUMO de cada live, os exercícios que faremos, vídeos e material complementar que eu comentarei nas lives.

RESUMO DA AULA 08/15

Mensagem Central: Não importa o que fizeram com você, mas o que fizeram com o que fizeram com você.

Vamos começar a FALAR sobre Convicções Limitantes e está aqui a resposta de provavelmente você não conseguir agir e vencer algumas áreas da sua vida. Toda conquista ela começa em nossa mente e ela faz parte de uma convicção, da bagagem que você trouxe até aqui, seja ela boa ou ruim

O que é ter uma
CONVICÇÃO: É ter uma ideia ou opinião sobre algo de modo obstinado, crendo.

FORTE IMPACTO EMOCIONAL

REPETIÇÃO.

RESUMO DA AULA 08/15

Mensagem Central: Não importa o que fizeram com você, mas o que fizeram com o que fizeram com você.

E essas crenças e convicções estão sendo transferidos de geração em geração, sem que as pessoas tenham consciência de viverem essa quebra, através de **PADRÃO DE COMPORTAMENTO REPETITIVOS** e assim desenvolvendo a **EPIGENÉTICA**, não vou falar muito sobre isso, mas vou dar uma pincelada.

· A Epigenética

é algo que sobrepõe a genética e EPI significa o que está **SOBRE**, está

influenciando, ou seja, é algo que influencia a genética.

O que consumimos, como lidamos como nossas emoções, com quem conversamos, como nos comportamos, influenciam em nossos genes, influencia na nossa genética, ou seja, nossas escolhas influenciam nossa genética.

RESUMO DA AULA 08/15

Mensagem Central: Não importa o que fizeram com você, mas o que fizeram com o que fizeram com você.

E essas crenças e convicções estão sendo transferidos de geração em geração, sem que as pessoas tenham consciência de viverem essa quebra, através de **PADRÃO DE COMPORTAMENTO REPETITIVOS** e assim desenvolvendo a **EPIGENÉTICA**, não vou falar muito sobre isso, mas vou dar uma pincelada.

· A Epigenética

é algo que sobrepõe a genética e EPI significa o que está **SOBRE**, está

influenciando, ou seja, é algo que influencia a genética.

O que consumimos, como lidamos com nossas emoções, com quem conversamos, como nos comportamos, influenciam em nossos genes, influencia na nossa genética, ou seja, nossas escolhas influenciam nossa genética.

RESUMO DA AULA 08/15

Mensagem Central: Não importa o que fizeram com você, mas o que fizeram com o que fizeram com você.

Pessoas que tem deformidade na identidade, ouve uma voz que diz que ela não é amada, que ela não é o suficiente, que ela não pertence à aquele ambiente.

Pessoas que tem deformidade na identidade, ouve uma voz que diz que ela não é amada, que ela não é o suficiente, que ela não pertence à aquele ambiente.

CAPACIDADE:

São crenças que dizem que você não é capaz, que você não pode fazer aquilo.

Pessoas que tinham pais muito rígidos, que criticavam muito, que nunca eram elogiadas.

EX: Quem procrastina nas coisas importantes tem distorção na crença de capacidade, se eu não fizer eu não falho, assim eu não me exponho.

RESUMO DA AULA 08/15

Mensagem Central: Não importa o que fizeram com você, mas o que fizeram com o que fizeram com você.

Vamos para o processo de cura.

A crença sai pelo mesmo canal de entrou, o lugar que me cura é o mesmo lugar me feriu.

Liste 3 coisas que você foi muito bem sucedida, que você se superou.

Agora liste, o que você sentiu?

Como você se sentiu?

RESUMO DA AULA 08/15

Mensagem Central: Não importa o que fizeram com você, mas o que fizeram com o que fizeram com você.

Vamos para o processo de cura.

A crença sai pelo mesmo canal de entrou, o lugar que me cura é o mesmo lugar me feriu.

Liste 3 coisas que você foi muito bem sucedida, que você se superou.

Agora liste, o que você sentiu?

Como você se sentiu?

RESUMO DA AULA 08/15

Mensagem Central: Não importa o que fizeram com você, mas o que fizeram com o que fizeram com você.

Crença de Merecimento

Se contentar com o essencial, com a mediocridade, a média sempre vai puxar a gente para a média.

Você merece sim, viver acima do que você vê e você se alimentará de seus próprios frutos, se eles são bons, você merece tê-los.

Quem tem distorção no merecimento, não sabe receber elogios, pensa que todo mundo merece mas aquilo não é para ela, geralmente desenvolve necessidade de agradar todo mundo, se anulando, não como alguém que é bonzinho, mas como alguém que quer ser reconhecido, amado.

RESUMO DA AULA 08/15

Mensagem Central: Não importa o que fizeram com você, mas o que fizeram com o que fizeram com você.

Crença de Merecimento

Se contentar com o essencial, com a mediocridade, a média sempre vai puxar a gente para a média.

Você merece sim, viver acima do que você vê e você se alimentará de seus próprios frutos, se eles são bons, você merece tê-los.

Quem tem distorção no merecimento, não sabe receber elogios, pensa que todo mundo merece mas aquilo não é para ela, geralmente desenvolve necessidade de agradar todo mundo, se anulando, não como alguém que é bonzinho, mas como alguém que quer ser reconhecido, amado.

Quem tem crença de merecimento, tem dificuldades de perdoar e dificuldade para amar de forma equilibrada.

RESUMO DA AULA 08/15

Mensagem Central: Não importa o que fizeram com você, mas o que fizeram com o que fizeram com você.

Qual a pior coisa que viveu em sua vida e o que isso te trouxe?

Qual dessas crenças tem assolado a sua vida?

Qual área essas crenças tem prejudicado?

RESUMO DA AULA 08/15

Mensagem Central: Não importa o que fizeram com você, mas o que fizeram com o que fizeram com você.

Síndrome da Impostora

Quase todo mundo passa por isso, em maior ou menor escala, se em grande intensidade por te impedir de fazer o que precisa ser feito ou conquistar o que almeja, pois sempre sentirá que é uma impostora.

Responda a essas perguntas

Você atribui seu sucesso à sorte e nega as próprias realizações?

Acredita que o sucesso não é seu?

Fica arrasado com críticas, ainda que construtivas, vendo-as como evidência da sua incompetência?

Você se martiriza por erros insignificantes no trabalho ou com pessoas?

Quando é bem-sucedido em alguma coisa, sente secretamente que enganou todo mundo?

RESUMO DA AULA 08/15

Mensagem Central: Não importa o que fizeram com você, mas o que fizeram com o que fizeram com você.

Síndrome da Impostora

Quase todo mundo passa por isso, em maior ou menor escala, se em grande intensidade por te impedir de fazer o que precisa ser feito ou conquistar o que almeja, pois sempre sentirá que é uma impostora.

Responda a essas perguntas

Você atribui seu sucesso à sorte e nega as próprias realizações?

Acredita que o sucesso não é seu?

Fica arrasado com críticas, ainda que construtivas, vendo-as como evidência da sua incompetência?

Você se martiriza por erros insignificantes no trabalho ou com pessoas?

Quando é bem-sucedido em alguma coisa, sente secretamente que enganou todo mundo?

RESUMO DA AULA 08/15

Mensagem Central: Não importa o que fizeram com você, mas o que fizeram com o que fizeram com você.

Se respondeu sim para as perguntas acima, é preciso mudar o olhar sobre si mesmo, e agora já consciente, trocar a crença de impostor por crença de realizador de forma realista.

Lembra que falamos lá em cima, quando você se conhece, você tem uma visão realista das suas fragilidades e potencialidades.